



CALM WAVE

조금씩 더 나아질 당신을 위해
For You who will get better little by little

서울 1만 5조





의자병

‘의자병’이 뭐지?...현대 질병의 원인

앉아있는 시간 길수록 비만, 고혈압, 암 위험 등 증가

문세영 기자

입력 2023.01.05 17:54

수정 2023.01.06 08:39

3,429

의자병(sitting disease)의 위험성과 예방법

글. 강재현 교수(성균관대학교 강북삼성병원 가정의학과)

바쁜 현대인들은 하루 24시간 중 상당 부분을 의자에 앉아 지냅니다. 자동차나 지하철에 앉아 출퇴근을 하고, 하루 8시간 책상에 앉아 업무를 보며, 퇴근 후에는 TV 앞에 앉아 저녁 여가시간을 보냅니다. 이메일을 확인하고, 스마트폰 앱을 사용할 때도 앉아있게 되고, 과거에는 직접 다녀오던 은행 업무나 장보기조차 의자에 앉아 컴퓨터로 처리하는 상황입니다. 심지어 이 글을 쓰는 본인도 지금 노트북 앞에 앉아 있습니다. 이렇듯 현대인들에게는 장시간 의자에 앉아서 생활하는 것이 이젠 필수적인 일이 되었는데도, 이러한 생활이 신중 질환인 ‘의자병’을 유발하고 있어, 이번 시간에는 의자병의 정의와 종류, 예방법에 대해서 알아보기로 하겠습니다.

의자병이란?

2. 의학용어나 정식 진단명은 아니지만, 앉아있는 시간이 길어지고, 신체활동량이 부족해진 현대인들에게 급증하는, 칭하는 표현입니다. 대표적인 의자병으로는 허리 목 추간판탈출증, 거북목 증후군, 손목터널증후군이 있으며, 이 외 과질한, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 관절염 등도 장시간 앉아서 생활할 경우 발생할 수 있는 질환입니다.

오래 앉아서 생기는 ‘의자병’을 아시나요

이수연기자

[백세시대=이수연기자]

의자에 오래 앉아 있는 것도 ‘중독’... 디스크, 관절염, 당뇨병 등 불러
‘조간 일어나 스트레칭’... 앉을 때도 허리 세우고 가슴 펴야

승인 2018.12.14 16:08

호수 649

댓글 0





업무 시간 관리



앞아 있는 시간

핵심 기능

업무 관리

자세 교정

업무 결과



CALM WAVE

기능 소개 : 업무 관리

카테고리

Work

이직준비

부수입-강의

부수입-배민라이더

공통 프로젝트

공통 프로젝트 시연

일간 업무

주간 업무

업무

ALL

To Do

Done

PPT 제작 1

세부 내용 : 피피티는 재밌어
목표시간 : 4
목표일자 : 2023-02-17

PPT 제작 2

세부 내용 : 피피티 즐거워
목표시간 : 5
목표일자 : 2023-02-17

발표 준비 1

세부 내용 : 열심히 피드백 받기
목표시간 : 6
목표일자 : 2023-02-17

발표 준비 2

세부 내용 : 열심히 피드백 받기 2

Get Things Done

초기 업무 관리

Time Block 딥 워크 관리

Pomodoro Technique 포모도로 관리



CALM WAVE

기능 소개 : 자세 교정

To do

-  PPT 제작 1 
3시간 0분 / 4시간
-  7 to 9 
1시간 0분 / 2시간
-  월간 알고리즘 
1시간 11분 / 12시간
-  면접 스테디 
1시간 13분 / 8시간
-  PPT 제작 2 
2시간 0분 / 5시간
-  연간 알고리즘 
9시간 52분 / 10시간

Calm Tech 무자각성 데이터

Teachable Machine 머신 러닝 학습 도구

In Progress

Web RTC 무지연성 통신

 배포 홈 페이지 테스트

컨설턴트님 사랑해요

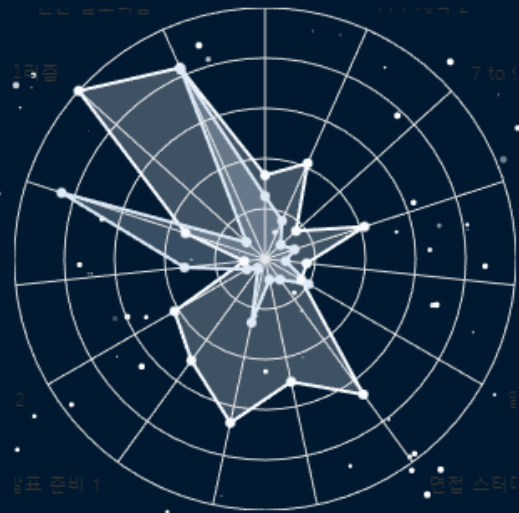
현재 집중시간: 00:45:07
총 업무시간: 1시간 44분 / 2시간



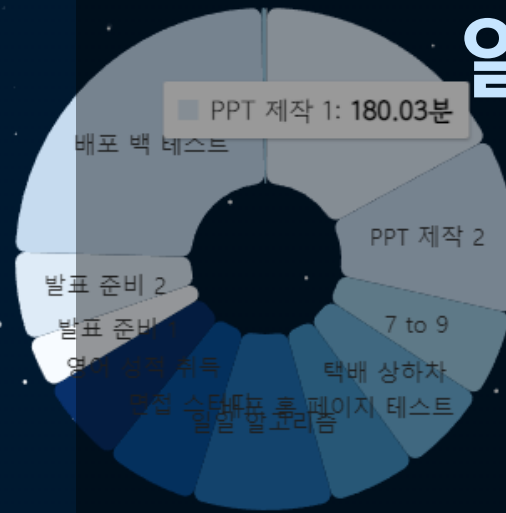
CALM WAVE

기능 소개 : 업무 결과

목표시간 80 시간 중 17시간 35분 실제 업무 시간



목표 시간 대비 총 업무 시간



오늘의 업무 시간 비율



카테고리별 업무 시간 비율

목표 대비 실제 업무 시간

일간 / 주간 / 월간 업무 시간 비율

카테고리 별 업무 시간 비율

어떻게 이용 할까요?

라 이 브 시 연

어떤 점이 개선 됐나요?

서 비 스 후 기





CALM WAVE

조금씩 더 나아질 당신을 위해
For You who will get better little by little



CALM WAVE

팀원 소개

남이랑

Back-End

Spring Security
JWT 로그인
회원 및 업무 API
Spring Data Jpa

양주연

Back-End

빌드/배포 서버 구축
빌드/배포 자동화
QueryDSL
시각화 API

한기현

Front-End

회원 기능
Canvas & Animation
Door Page, Modal 틀
Teachable Machine

조한이

Front-End

캘린더 기능
CSS Style
디자인
Profile Page

윤서용

Front-End

업무 기능
WebRTC & Room
Alarm & DnD
로직 최적화





CALM WAVE

조금씩 더 나아질 당신을 위해
For You who will get better little by little